

## ¿CUÁNDO SE NECESITA AYUDA?

- Sentimientos agudos de tristeza, desesperanza, angustia severa o ataques de pánico, ataques de llanto
- Cambios de humor extremos con comportamiento impulsivo, peligroso o extraño
- Problemas graves de conducta con un niño
- Problemas de salud mental afectados por el consumo de sustancias
- Pensamientos suicidas y lesiones autoinfligidas
- Regalar las pertenencias
- Amenazar con matarse o herirse o matar o herir a otros
- Escuchar o ver cosas que otros creen que no existen

## PARA EMERGENCIA DE SALUD MENTAL

- ⇒ Llame al 911 o vaya a una sala de emergencias
- ⇒ Llame a su médico o proveedor de salud mental
- ⇒ Llame a la **Línea de acceso y crisis** al 1-888-724-7240

## PARA DESPUÉS DEL HORARIO DE CIERRE / FIN DE SEMANA

**para adultos:** 1-888-724-7240  
**para Niños:** Unidad de detección de emergencia (ESU, por sus siglas en inglés): 619-876-4502

## ¿NECESITA MÁS INFORMACIÓN?

Si desea obtener más información sobre sus derechos, el proceso de quejas y apelaciones u otros requisitos estatales, solicite a su proveedor el **Manual del beneficiario de MHP** o encuéntralo en línea en [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) en la sección **Beneficiario**.

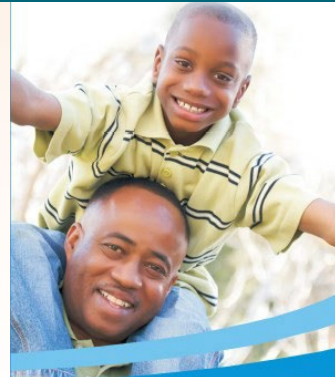
## Servicios de salud mental especializados del Plan de salud mental (MHP, por sus siglas en inglés)

El Plan de Salud Mental del Condado de San Diego brinda los servicios especializados de salud mental, son independientes de la atención de salud física.

El Plan de Salud Mental se compromete a brindar servicios de salud mental de calidad a adultos, adultos mayores y niños admisibles que experimentan problemas de salud mental graves y persistentes. Los servicios de salud mental son confidenciales y se basan en la creencia de que las personas pueden recuperarse de una enfermedad mental, y, de hecho, lo hacen. Aunque pedir ayuda para problemas de salud mental puede ser un desafío, puede obtenerla con tan solo una llamada.



LIVE WELL SAN DIEGO (VIVA BIEN SAN DIEGO)



Para obtener más información o ayuda con problemas de salud mental, llame a la **línea gratuita de acceso y crisis:**

**1-888-724-7240**

**Para la Comunidad de sordos llame al 711 (TTY)**

Los consejeros están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana y pueden responder sus preguntas y proporcionar referencias y recursos para la atención de salud mental.



COUNTY OF SAN DIEGO  
**HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY**

**Junta de Supervisores del Condado de San Diego**

se puede acceder aquí:

<https://www.sandiegocounty.gov/general/bos.html>

**Oficial Administrador en Jefe**

se puede acceder aquí:

<https://www.sandiegocounty.gov/content/sd/c/cao.html>

**Agencia de Salud y Servicios Humanos**

[https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa\\_directors\\_office/index.html](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa_directors_office/index.html)

**Servicios de Salud Conductual**

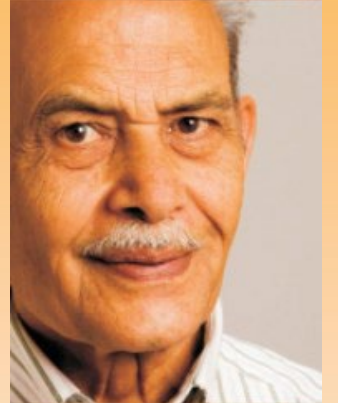
Adultos / adultos mayores y niños, jóvenes y familias  
Director, Luke Bergmann, Ph.D.



[www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

# GUÍA RÁPIDA

Una guía rápida de los servicios de salud mental para adultos, adultos mayores y niños



## PLAN DE SALUD MENTAL SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN SALUD MENTAL

- Para personas con Medi-Cal, seguro limitado o sin seguro
- Para niños, jóvenes, familias, jóvenes, adultos y adultos mayores
- Disponible en todo el condado
- Atención culturalmente diversa para las comunidades.
- Proporciona intérprete y ayuda con el idioma.
- Continuidad de la atención del proveedor del plan de salud anterior al proveedor del nuevo plan de salud

## SUS DERECHOS DE ACUERDO CON EL PLAN DE SALUD MENTAL

- ◆ Ser tratado con dignidad y respeto en un idioma que comprenda
- ◆ Obtener información sobre las opciones y alternativas de tratamiento
- ◆ Tomar decisiones sobre su atención
- ◆ Obtener materiales informativos sobre los servicios cubiertos por el MHP
- ◆ Solicitar y recibir una copia de sus registros médicos y solicitar que se cambien o corrijan
- ◆ Obtener servicios especializados de salud mental
- ◆ Estar libre de restricciones o reclusión según lo establecido por las reglas federales.
- ◆ Derecho a rechazar el tratamiento

## TIPOS DE SERVICIOS DISPONIBLES

- ◆ Evaluaciones de salud mental
- ◆ Rehabilitación grupal e individual
- ◆ Terapia grupal e individual
- ◆ Intervención de crisis
- ◆ Estabilización de crisis
- ◆ Atención psiquiátrica de emergencia las 24 horas
- ◆ Servicios de apoyo con medicamentos
- ◆ Servicios integrados para la salud mental y el consumo de sustancias
- ◆ Servicios de apoyo entre pares para clientes y familiares
- ◆ Atención psiquiátrica para pacientes hospitalizados
- ◆ Atención residencial para adultos
- ◆ Gestión de casos y tutela
- ◆ Servicios a personas destituidas
- ◆ Casas club de recuperación
- ◆ Escuela vocacional y servicios de empleo
- ◆ Servicios escolares ambulatorios para niños
- ◆ Servicios de tratamiento diurno, integrales y conductuales terapéuticos para niños
- ◆ Servicios de hogar de acogida terapéutico



COUNTY OF SAN DIEGO  
**HEALTH AND HUMAN  
SERVICES AGENCY**

## AYUDA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Un defensor del paciente puede ayudarle si no está satisfecho con la atención de su salud mental.

Para problemas con servicios residenciales o para pacientes hospitalizados las 24 horas, llame al:

**Programa de defensa del paciente de Jewish Family Services en  
(619) 282-1134 o 1-800-479-2233.**

Para problemas con servicios ambulatorios y de cualquier otro tipo de servicios de salud mental, llame a:

**Centro del Consumidor para la Salud Educación y Defensa (CCEA)  
sin cargo al 1-877-734-3258.**

## AVISO DE DETERMINACIÓN ADVERSA DE BENEFICIOS

Si tiene una queja sobre su atención de salud mental, desea apelar una decisión con la que no está de acuerdo o desea conocer el estado de una apelación o queja, puede comunicarse con una de las agencias mencionadas anteriormente. Los beneficiarios de Medi-Cal tienen acceso a los servicios y derechos según lo especificado en las regulaciones estatales y federales.

Puede solicitar una resolución acelerada de una apelación si cree que el proceso estándar podría poner en peligro su vida, su salud o su capacidad para lograr, mantener o recuperar su función máxima.



## NÚMEROS ÚTILES

**Línea de acceso y crisis: 1-888-724-7240**  
**Comunidad de sordos: llame al 711 (TTY)**

**NAMI San Diego: (619) 543-1434**

**Marque 2-1-1 para recursos y referencias**

**Salud Mental América: (619) 543-0412**

**Administración del MHP: (619) 563-2700**

**Línea de crisis para veteranos:**

**1-800-273-8255**

**Línea de vida para el suicidio y**

**las crisis: 988**

## RECURSOS DE INTERNET

[www.sdcounty.ca.gov](http://www.sdcounty.ca.gov)  
[www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com)  
[www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)  
[www.ssa.gov/disability](http://www.ssa.gov/disability)  
[www.MentalHealth.gov](http://www.MentalHealth.gov)  
[Ok2Talk.org](http://Ok2Talk.org)